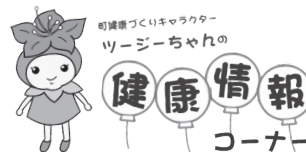




『チャンネルひの』で絶賛放送中！

# チャンひの体操



日野町自主チャンネル「チャンネルひの」では、日野病院の理学療法士が考案、監修を行った「チャンひの体操」を放送しています。新型コロナウイルスによる外出自粛などで、運動不足になってはいませんか？チャンネルひのを見ながら体操をして、体を動かしましょう。

チャンひの体操を考案した大塚さんと松本さんから一言！シンプルでわかりやすい体操です。体だけでなく頭も動かして、一緒にがんばりましょう！



日野病院 主任理学療法士 大塚 健一さん



日野病院 理学療法士 松本 保幸さん

## 「チャンひの体操」誕生のきっかけは？

大塚) 新型コロナウイルス感染症の影響で、人との接触をさけたり、外出をせずに家に引きこもりがちになってしまう人が多いと思います。運動不足や体力の低下、認知機能の低下、さらには気分の落ち込みなど、精神的な影響も心配されます。なかなか百歳体操に参加することが難しい、外に出かけにくいという人も、家で簡単にできる「チャンひの体操」を行うことで、落ち込んだ気分や運動不足を解消してもらえればと思い、考案しました。



## 「チャンひの体操」ここに注目！

松本) 全身を動かせるように、腕や肩、脚の運動など、パートごとに分けています。座って行う運動や立って動ける運動など、満遍なく行えるようになっていきますので、ぜひ、チャレンジしてみてください！

## 「チャンひの体操」の一部を紹介します

目安：1日2回 各パートを10回ずつ行いましょう

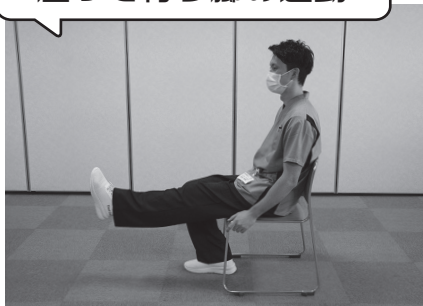


### 立って行う脚の運動

◀ 4秒かけて足を外側へ開いたり閉じたりする運動。お尻の横の筋肉が鍛えられます。

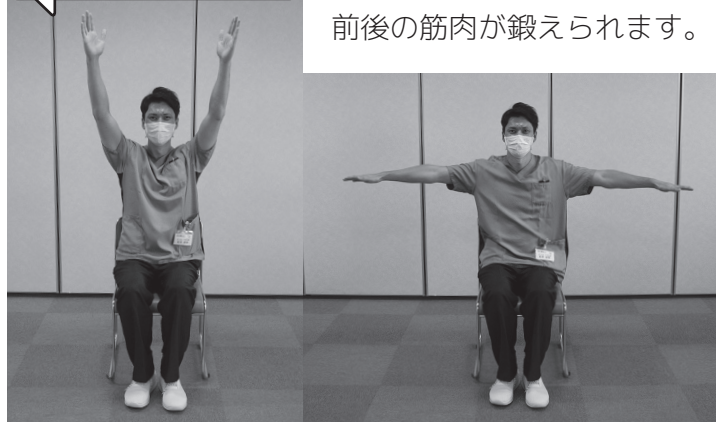
▶ 4秒かけて、ひざを前に伸ばして戻す運動。太ももの筋肉が鍛えられ、転倒防止などが期待されます。

### 座って行う脚の運動



### 肩と腕の運動

▼ 腕の上げ下げの運動。肩の前後の筋肉が鍛えられます。



「チャンひの体操」はチャンネルひので放送中！チャンネルひのは日野町のウェブサイトからも視聴できます。

【[www.town.hino.tottori.jp](http://www.town.hino.tottori.jp)】

▶ こちらのバナーをクリック



【問合せ先】町地域包括支援センター（電話 72-0339）

# ひの 人権のまち

2020/12 月

さまざまな体験を通して「気づき」や「成長」にー。  
「小中学校、高校、保育所の取り組み」

## 【根雨小学校】

根雨小学校では、学校や学級の中で一人ひとりの存在や思いが大切にされる環境づくり、交流体験活動などを通して、より良い人間関係づくりなど「人権を尊重する環境づくり」に取り組んでいます。

## ●交流学習

6年生は、隣保館で黒坂小学校と合同人権学習を行いました。今年には解放文化祭が中止だったため、隣保館の説明、町の人権問題解決に向けた取り組みなどの説明を受け、自分たちができることについて考えました。

6月、11月には「人権の花運動」に参加しました。環境委員とセルプひのの皆さんで協力し合い、花の苗を植えました。児童玄関の前に看板も立てられ、自然や生命の大切さに気付くことにつながりました。

榎の実学習会は年々参加児童数が少なくなってきましたが、地域の昔、現在の様子、隣保館の役割などについて主体的に調べています。本年度は日南町の児童との奥日野交流会が中止となり、残念でした。

●学習意欲の向上  
発表集会では学年ご

とに音読や音楽などの発表を行い、その学年の発表に対して自分の感想を言う場を設けています。上学年が積極的に発言する姿を見て、下学年も自分の感想を全体の場で発表しようとする姿が見られるようになりました。



▲隣保館での合同人権学習

学級では間違えた発言を認め、それを学級で大切にしていることができれば子どもたちの主体的な対話が行われ、より深い学びになるであろうと仮説を立て授業を行っています。何でも言える学習集団の構築を目指しています。そこで、友達の違いを認める「学校は間違っているだキャンペーン」を行い、お互いを認め合い学習意欲の向上を図っています。

## ●人権教育参観日

毎年2月に人権教育参観日を行っています。年間指導計画に沿った人権に関わる授業を保護者の皆さんが参観し、

お子さんと話し合ったり、生活に活かしたりすることで、家庭の人権意識をいっそう高めていくことを期待しています。

## 【黒坂小学校】

人との出会いを通して、さまざまな人権問題や生き方について考える取り組みを行っています。

## ●交流学習

「手話教室」では、手話ボランティアの方を講師として招き、全校児童が手話について学習しました。

「広い空の下で」という曲の歌詞に手話をつけてもらい、学習発表会で発表しました。今年度は新型コロナウイルス対策のため、歌わずに手話だけの演技を行ったため、よりいっそう伝わるよう努力しました。

また、6年生は根雨小学校と合同で人権についての交流学習をしました。隣保館の田貝所長さんから、人権に関する歴史背景や下榎集会所で行われている地区学習会の内容



▲伝えることの大切さを手話で学ぶ

ねらいなどについて教えていただきました。

## ●総合的な学習の時間

3・4年生は総合的な学習の時間に、「広げようやさしい心」という課題で、人権について学習しました。障がいのある方のお話を聞いたり、車椅子体験をしたりする中で、課題を見つめ、心のバリアフリーやユニバーサルデザインについて話し合いました。

## ●人権教育参観日

人権教育参観日では、全学級が人権に関わる授業を公開し、日ごろの人権教育の様子を保護者の皆さんに見ていただきました。その後、学級懇談では、新型コロナウイルスに関連した人権啓発ビデオを視聴し、話し合いました。また、学級や家庭での人権問題への取り組みについて話し合いました。

## ●学力の向上

一人ひとりの児童が主体的に学習に取り組むことで確かな学力を身に付けられるよう、授業改善と家庭学習の充実を図っています。特に授業では自分の考えを自分の言葉で表現できる子ども、友達との関わり合いを通して考えを深めていく集団づくりを目指しています。

## 【日野中学校】

## ●人権弁論大会

毎年、夏休みの宿題として人権作文を書き、その中から選出して人権作文コンクールに応募していましたが、今年度は新型コロナウイルスの影響

響でコンクール自体が中止となりました。

しかし、人権について考える機会を持つ大切さを考慮し、今年も夏休みの人権作文をもとに指導を加えながら、人権について自分が思うことをまとめ、10月中旬に学級ごとに人権弁論大会を実施しました。

人権弁論の取り組みは、生徒自身の人権意識を高めるとともに、ほかの生徒が人権についてどんなふう考えているのかを知ること、学級内の人間関係の質的向上を図る良い機会にもなっています。

また、10月31日に行った本校の文化祭では、各学年代表が一人ずつ、兄弟について思うことや行事を通じて学んだ友だちの大切さについて人権弁論を発表しました。例年、日野郡中学校総合文化祭でも学校代表の生徒が発表を行いますが、本年度は中止となり、発表できませんでした。

●文化祭の学年発表における取り組み  
毎年、学年ごとにさまざまなテーマで学年発表に取り組んでいます。

特に人権にテーマを絞ってはいませんが、演じ、表現することで、お互いの関わり合いを深め、新たな良さを発見する取り組みとなっています。

今年度は、1年生が友人関係の妙を表現する喜劇を行い、2年生はショートムービーとソ